

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 350 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: 1985. 163 с.
3. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. М.: Высш. школа, 1983. 391 с.

Попов С.Ю., Титова М.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста

В настоящее время особо актуальным становится вопрос конкурентоспособности будущего специалиста. Многие молодые люди, заканчивая вузы, сталкиваются с проблемой невостребованности на рынке труда. Государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования диктуют модель идеального выпускника вуза, обладающего необходимыми знаниями, умениями и практическими навыками в своей сфере деятельности. Но далеко не всегда стандарты имеют что-то общее с реальной жизнью. Так какими же качествами должен обладать выпускник вуза, чтобы быть конкурентоспособным?

В сегодняшнем представлении успешного человека карьера играет немаловажную роль. От успешности реализации себя в выбранной профессии зависит самооценка и душевное состояние человека.

Что же такое карьера? В практике управленческой деятельности встречается множество определений понятия карьеры. Карьера – это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом. Это субъективно осознанные собственные суждения о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом, это последовательность профессиональных ролей, статусов и видов деятельности в жизни человека.

Во время обучения в высшем учебном заведении студент должен формировать умение четко ставить перед собой цель и мотивировать себя в достижении этой цели. Успех студента будет зависеть от интенсивности приложенных им усилий, а также от собственной самоотдачи.

Для начала необходимо представить модель идеального современного студента.

Модель выпускника – это система качеств личности специалиста-выпускника высшего профессионального учебного заведения, это цель, идеальное представление результата деятельности образовательной системы. Исходя из определения, можно отметить, что идеальная модель будущего специалиста – это не только знания и навыки, но и система личностных качеств, куда входит и здоровье. Всё вышеперечисленное можно назвать одним словом – компетенция.

При этом, основными требованиями студентов являются: удовлетворенность собственных потребностей, личная и профессиональная самореализация, жизненный успех. Достижение этой цели зависит от формирования как профессиональных, так и общекультурных компетенций.

И.А. Зимняя выделяет компетенцию как совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетенция является одним из главных составляющих идеальной модели выпускника вуза, определяет его конкурентоспособность на рынке труда. Человек, обладающий соответствующей компетенцией, называется компетентным.

А.М. Аронов выделяет компетентность, как готовность специалиста включиться в определенную деятельность. Данное определение дает право полагать, что компетенция включает в себя такое немаловажное качество личности, как активность. Активность предполагает постоянство усилий, направленных к одной цели, настойчивость и упорство в работе, планомерный

и систематический характер действий, обязательное достижение определенного результата.

Активность не может существовать отдельно от ещё одного немаловажного качества будущего специалиста – уверенности в себе и в своих знаниях.

Вуз дает выпускникам возможность развития этого качества. В процессе обучения у студентов формируются, в первую очередь, технологические навыки (специальные знания и способности), во-вторых, коммуникативные навыки (умение общаться с различными людьми) и, наконец, навыки анализа деятельности и принятия ответственного решения. Сюда также входят сообразительность, креативность и результативность. Развитие таких способностей дает основу для ощущения уверенности в своих знаниях и умениях для дальнейшего трудоустройства.

Не менее важным качеством личности выпускника является также стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть, находясь в состоянии психофизического равновесия. Это качество позволит будущему специалисту лучше проявить себя в процессе работы или её поиска, так как этот аспект представляет собой не лёгкую задачу. Стрессоустойчивые люди готовы достаточно спокойно принимать любые перемены, умеют эффективно действовать в нестабильных ситуациях, мгновенно принимать решения.

Выше отмечалось, что в процессе обучения у студента формируются навыки анализа деятельности и принятия ответственного решения. Работодатели отдельно выделяют это качество личности как системность мышления. Системное мышление – это основа четкости в мыслях и общении, путь к тому, чтобы видеть больше и дальше. Системное мышление учит мыслить логично, анализировать события, разбивать их на части, а потом собирать их.

Вышеперечисленные качества при отсутствии здоровья не будут иметь никакой силы. Здоровье – это основа человека, путь, по которому он движется вперед и добивается успеха. На фоне здоровья, как физического, так и психического, развиваются все необходимые качества личности. Стоит заметить, что многие работодатели в своих анкетах отдельно выделяют графу о здоровье, отсутствии вредных привычек.

По оценкам Академии медицинских наук и Минздравсоцразвития России, из-за болезней наша экономика теряет около 1,4% ВВП, или 23 – 24 млрд долл. США в год. А скрытые убытки компаний составляют не менее 70-75 млрд долл. США в год. Впечатляющие цифры, не так ли? Стоит задуматься о том, какому выпускнику работодатель отдаст предпочтение: здоровому или с вредными привычками.

Кроме того, успешные люди всегда находятся в состоянии напряжения умственного, физического и морального. Занятия спортом помогут отвлечься от плохих мыслей, стабилизируют нервную систему, снимут утомление. Если же молодой человек не имеет возможности регулярно заниматься спортом, то можно проводить свободное время за активным отдыхом.

Здоровый человек всегда сможет приспособиться к изменениям окружающей среды. Но очень важно помнить, что не все способны преодолевать трудности в одиночку. Именно поэтому необходимо поддерживать других, помогать им. Такие качества как взаимовыручка, взаимоподдержка прекрасно развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом.

В наши дни очень важно понимать, что конкурентоспособный человек – это не только тот, кто способен решить те или иные задачи, но и тот, кто способен адаптироваться к среде и показать свои нравственные и волевые качества.

Конкурентоспособность складывается из многих факторов, при этом факторы могут быть как положительными, так и отрицательными. Отрицательными факторами являются факторы, которые тормозят

профессиональный рост и повышение конкурентоспособности. Это и отсутствие жизненного опыта, и неготовность проявлять инициативу, принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность, а так же психологические проблемы в общении, неспособность к интенсивному труду.

К положительным факторам относят уверенность в себе, общительность, способность к самоутверждению, уравновешенность, объективность, а так же мыслительные способности, коммуникативные навыки, организаторские навыки и личностные качества человека. Именно на эти качества в наше время обращают внимание работодатели.

Подводя итоги, можно сказать, что идеальная модель студента-выпускника подразумевает систему сформированных компетенций, здоровье и набор личностных качеств, определяющих дальнейшую конкурентоспособность на рынке труда.

Приемченко А.И., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Рациональное питание студенческой молодежи

Здоровье – главная ценность каждого человека. Молодежь порой относится пренебрежительно к поддержанию своего здоровья, из чего следует снижение работоспособности при профессиональной подготовке. Студенты халатно относятся к режиму своего дня, рациону питания. Редко, кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, несмотря на неупотребление алкогольных напитков и наркотических препаратов. Недаром говорят: «Береги здоровье смолоду!», – ведь его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно поддерживать и оберегать, улучшать и заботиться о нем.

Человек – творец своего здоровья, он обязан за него бороться и охранять его. С раннего возраста, для поддержания здоровья, следует вести активный